

## **tips meditasi dari Kantaviriya**

Januari 6, 2010 · Filed under [meditasi](#) · Tagged [meditasi](#)

Pencapaian Meditative

1 Obhasa (Sinar yang gemerlap)

- Sinar seperti kunang-kunang, obor, lampu, dll
  - Seluruh kamar terang sehingga badan sendiri dapat dilihat
  - Sinar yang menembus tembok-tembok kamar, seperti tidak ada tembok
  - Sinar yang memungkinkan untuk melihat bermacam-macam tempat yang timbul
  - Sinar terang, seperti melalui pintu yang terbuka, kadang-kadang orang mengangkat tangannya untuk menutupnya, atau membuka matanya untuk melihatnya, atau mengangkat tangannya untuk mengamatnya
  - Sinar terang yang memungkinkan orang dapat melihat bunga-bunga dengan bermacam-macam warna yang timbul dekat dihadapannya
  - Sinar yang memungkinkan orang dapat melihat laut yang jauhnya berkilo-kilo meter
  - Cahaya terang yang seolah-olah keluar dari badan dan hati si meditator
  - Bayangan gajah, binatang dll seperti hayalan
- 2 Piti (kegiuran) yang nyaman, terdiri atas 5 macam yaitu;

Khudaka Piti

- Melihat warna putih
- Merasa dinggin, rambut berdiri sampai kebelakang kepala berat dan pusing
- Air mata keluar, dan merasa ketakutan

Khanika Piti;

- Melihat sinar berkelebat di mata
- Melihat kembang api berhamburan dari percikan batu
- Gugup dan terkejut
- Kaku seluruh badan
- Merasa seperti banyak semut merayap di badan
- Gemetar atau mengigil
- Melihat bermacam-macam warna merah
- Rambut sering berdiri sampai ke belakang, tapi tidak lama
- Terasa gatal seperti ada semut atau kutu merayap di muka kita atau dibadan

Okkantika Piti;

- Badan goyang, bergerak, berayun, dan gemetar
- Muka, tangan, kaki tegang dan meregang
- Gayang dan bergerak naik turun seperti tempat duduk kita akan terbalik
- Merasa seperti mabuk laut, dan sewaktu-waktu dapat muntah
- Merasa seperti ombak menyentuh pantai
- Merasa seperti di ombang-ambing ombak
- Merasa bergetar seperti sebuah tongkat yang dipegang ddi dalam arus air
- Melihat warna kuning muda
- Badan bergoyang ke muka dan belakang

Ubbonga Piti;

- Badan terasa semangkin besar dan naik
- Buang air mencret dan disentri
- Merasa di dorong oleh seseorang
- Merasa kepala di putar ke kiri dan ke kanan oleh seseorang
- Badan ber goyang-goyang seperti ditiup angin badan bungkuk ke muka hingga bias mencapai lantai
- Badan terasa melompat
- Lengan dan kaki dapat terangkat sendiri
- Badan dapat membonkok kemuka dan kesamping
- Melihat warna kelabu seperti mutiara

Phara Piti

- Rasa dingin meliputi seluruh badan
- Ketenangan pikiran timbul sewaktu-waktu
- Merasa gatal seluruh badan
- Merasa mengantuk dan segan membuka mata
- Tidak ada keinginan untuk mengerakan badan
- Perasaan ringan mengalir dari kaki ke kepala, dan sebaliknya

- Badan merasa dingin serasa sehabis mandi, atau tersentuh dengan es
- Melihat warna biru atau hijau seperti daun pisang yang kelabu atau seperti jambrot
- Merasa gatal seperti ada kutu yang merayap di muka

### 3 Passadi (ketenangan bathin)

- Tenang dan aman seperti telah mencapai penerangan sejati(phala-samapatti)
- Tidak ada gegelisahan dan penyelewengan pikiran
- Pengenalan dan penyadaran berlangsung dengan mudah
- Merasa sejuk dan enak, tidak gelisah
- Merasa puas dengan pengenalan dan penyadaran
- Merasa terserap seperti akan tertidur
- Merasa ringan gesit dan lincah
- Konsentrasi berlangsung dengan baik, tidak lalai
- Pikiran sangat terang
- Bagi orang yang bengis, kejam, kasar, tidak punya kasih sayang, akan terasa bahwa dhamma itu sangat dalam dan mulia, dan di hari depan ia ingin berhenti berbuat kejahatan, hanya berbuat kebaikan saja
- Orang yang tergolong bajingan dan pemabuk dapat menyadari dirinya dan ingin bertobat, membuang kebiasaan yang jelek, dan ingin menjadi orang yang baik.

### 4 Sukkha (kebahagiaan)

- Merasa gembira
- Merasa senang, terhibur, nikmat, dan tidak ingin berhenti tetapi mau meneruskan latihan sampai waktu yang lama.
- Ingin berbicara dan memceritakan kepada orang lain tentang hasil-hasil meditasi yang telah didapatinya
- Bangga dan gembira yang berlebih-lebihan
- Di antaranya ada yang sampai berkata, bahwa sejak lahir ia belum pernah merasakan kebahagiaan seperti yang dialaminya itu.
- Banyak memikirkan kebajikan gurunya
- Merasa diri sudah siap untuk memberikan pertolongan

### 5 Saddha (keyakinan)

- Keyakinan terlalu tebal
- Mengharapkan setiap orang ikut berlatih
- Ingin mendorong-dorong mereka yang sudah punya niat berlatih
- Ingin membayar jasa atas kebajikan dari tempat-tempat meditasi
- Ingin supaya latihannya lebih baik, lebih berhasil lebih cepat.
- Ingin melakukan perbuatan-perbuatan yang bajik, dan memberikan dana-dana, mendirikan dan memperbaiki bangunan bangunan tempat suci
- Merasa hormat kepada orang-orang yang menganjur-anjurkan atau mempropagandakan latihan meditasi
- Ingin memberikan persembahan pada gurunya
- Ingin menjadi bhikkhu/bhikkuni atau tabib
- Ingin berdiam lama dalam latihan dan tidak ingin memnghentikan latihannya
- Ingin pergi dan berdiam di suatu tempat yang sepi dan tenang
- Bertekad untuk melakukan latihan dengan tekun dan sungguh-sungguh

### 6 Paggaha (usaha)

- Lebih rajin dari yang semestinya
- Berniat melakukan latihan yang sungguh-sungguh terus menerus sampai mati
- Hanya terlalu bersemangat, sehingga perhatian dan kesadaran menjadi lemah, lalu menyebabkan lemahnya Samadhi (konsentrasi)

### 7 Upatthana (ingatan yang terang)

- Penyelewengan dari kesadaran, karena tidak memperhatikan saat yang sekarang ini, tetapi pikirannya cenderung pada soal-soal yang telah laud an yang akan datang
- Hanya teringat pada hal-hal dan kejadian-kejadian yang telah lalu
- Seolah-olah orang dapat melihat kehidupannya yang telah lalu

### 8 Nana (Pengetahuan)

- Soal belajar menjadi tercampur dengan praktek latihan, salah mengerti, dan menganggap diri benar, merasa gagah dan bergaya dan melawan pada gurunya

- Member komentar pada bermacam-macam objek, seperti pada naik turun perut, umpama naik-turun berhenti, dan lain-lainya.
- Memikirkan bermacam-macam hal yang telah diketahui atau telah dipelajari
- Proses yang terjadi pada saat sekarang ini tidak terpegang atau tidak disadari, hanya berpikir belaka, sehingga membentuk “pengetahuan pikiran” atau Citta-nana

#### 9 Upekkha (keseimbangan)

- Pikiran tidak bergerak, tidak merasa senang atau tidak tidak-senang, seperti terlupa atau terlelap, dan naik turunnya perut menjadi tidak terang, dan kadang-kadang tidak merasakan
- Tidak sadar atau seperti tidak berpikir apa-apa
- Naik turunnya perut kadang-kadang terasa, kadang-kadang tidak berasa
- Pikiran tidak terganggu dan tidak aman
- Lambat sekali terhadap hal-hal kesejahteraan
- Tidak terpengaruh kalau berhubungan dengan objek-objek yang baik atau buruk, pengenalan tidak terlalu dihiraukan, dan kesadaran yang tertuju pada objek-objek di luar (yang terjadi berikutnya) menjadi lebih luas

#### 10 Nikanti (kepuasan)

- Puas terhadap bermacam-macam objek
- Puas terhadap cahaya, kesenangan, kebahagiaan, keyakinan, usaha, pengetahuan, dan keseimbangan
- Puas terhadap bermacam-macam NIMITTA.

Timbulnya 10 macam Vipassanupakilesa atau 10 macam kekotoran

Vipassana dalam Nana

Inilah lima rintangan yang harus kita hindari dalam meditasi, agar buah meditasi dapat di realisasikan;

- 1, Nafsu indra/Nafsu Keinginan
- 2, Kedengkian/Niat jahat
- 3, Keengganan dan Kemalasan
- 4, Kegelisahan dan Kekhawatiran
- 5, Keragu-raguan

jika kita dapat merealisasikan dan melewati 5 rintangan di atas, buah meditasi dengan sendirinya, akan tercapai

Inilah yang dinyatakan oleh yang terberkahi, dalam urutan pelatihan terhadap kewaspadaan terhadap NAFAS;

Semua kondisi ini sama berlaku untu menarik dan menghembuskan nafas;

Nafas panjang

Napas pendek

Sambil menyelami tubuh

Sambil menenangkan bentukan tubuh

Mengalami suka cita

Mengalami bahagia

Menyelami/Mengalami bentukan mental

Menenangkan bentukan mental

Mengalami pikiran

Mengembirakan pikiran

Mengkonsentrasikan pikiran

Membebaskan pikiran

Merenungkan ketidak kekaln

Merenungkan kematian

Merenungkan Penghentian

Merenungkan PELEPASAN,

Setelah pencapaian pelepasan, meditator adalah seorang ARIA, dalam level apapun yang dapat di realisasikan oleh Meditasi

Ini lah urutan pelaksanaan Pancasila Buddhis terhadap, pencapaian Konsentrasi/ Samadhi

kemurnian pelaksanaan moralitas (5 sila )menyebabkan,

TANPA PENYESALAN

tanpa penyesalan menyebabkan

## KEGEMBIRAAN

kegembiraan menyebabkan

## SUKACITA

sukacita menyebabkan

## KETENANGAN

ketenangan menyebabkan

## BAHAGIA

kebahagiaan menyebabkan

## KONSENTRASI

Jika pikiran terkonsentrasi, pemusatan pikiran tercapai, tujuan Samadhi tercapai, berdasarkan, pemurnian pelaksanaan sila sebagai landasan Samadhi

Meditasi kesendirian mempunyai banyak manfaat. Semua Tathagata mencapai kebuddhaan lewat cara itu dan kemudian mengajarkan hal itu demi manfaat umat manusia.

Ada 28 manfaat praktek kesendirian dalam meditasi

- 1, meditasi itu melindungi seseorang
- 2, memperpanjang usia kehidupannya
- 3, memberikan semangat
- 4, mengikis kelemahannya
- 5, menghilangkan segala reputasi yang buruk, dan
- 6, membawa kemashyuran
- 7, menghancurkan ketidakpuasan, dan
- 8, menumbuhkan kepuasan
- 9, menghapuskan ketakutan, dan
- 10, memberikan keyakinan
- 11, menghilangkan kemalasan, dan
- 12, memenuhinya dengan semangat
- 13, mengusir nafsu
- 14, mengusir niat jahat, dan
- 15, mengusir pandangan salah;
- 16, melemahkan kesombongan;
- 17, menghalau keraguan, dan
- 18, membuat pikiran terpusat
- 19, melembutkan pikiran, dan
- 20, membuatnya ringan hati;
- 21, membuatnya serius
- 22, membawa banyak keuntungan
- 23, membuatnya patut di hormati;
- 24, memberikan sukacita
- 25, mengisinya dengan kegembiraan
- 26, menunjukkan kepadanya sifat sejati semua bentukan;
- 27, mengakhiri kelahiran kembali, dan
- 28, memberikan kepadanya semua buah dari kehidupan meninggalkan duniawi.

bukan begitu harfiahnya, jika kita bermeditasi kita menarik diri dari duniawi, tentu jika

kita bermeditasi, hanya kita sendiri, itulah kesendirian dalam meditasi

cari ruangan atau tempat yang kosong, cukup, (salah satu ruangan dirumah)

dapat juga secara harfiah, guru Agung tetap melaksanakan masa vassa, dalam

hutan sendiri, disebelah atas akar kayu sendiri bermeditasi sendiri, demi

mencontohkan manfaat bermeditasi bagi generasi mendatang kalau mau belajar agama buddha yang penting melaksanakan pancasila budhis, dan kalau bisa sisihkan sedikit waktu buat meditasi, kalau cukup kuat, bisa berpuasa?

nah namanya puasa uphosatha, pada tanggal 8, 14, 15 menurut tradisi theravada dan waktu 2 minguan,

## Teory SAMATHA – BHAVANA I

Samatha Bhā vana berarti Pengembangan Ketenangan Bathin

Keterangan dalam bahasa PALI sebagai berikut;

## A KILESE SAMETITI ; SAMATHO

Artinya;

Keadaan yang membuat kilesa tenang disebut

SAMATHA, yaitu Ekaggata yang berada dalam Mahakusala-citta 8 dan Rupavacarapathamajjhana-kusala citta 1  
B CITTAM SAMETITI ;SAMATHO

Artinya;

Keadaan yang membuat pikiran tenang dalam Konsentrasi terhadap suatu objek di sebut SAMATHA, Yaitu Ekaggata yang berada dalam Maha kriya -citta 8 dan Rupa vacara-pathamajjhā nakriya-citta 1  
C VITAKKADI OLARIKADHAMME SAMETITI ; SAMATHO

Artinya;

Keadaan yang membuat jhana jenis kasa tidak timbul Disebut SAMATHA, yaitu Ekaggata yang berada Dalam Dutiyajjhanakusalakriya-citta dan lain-lainya Sehingga mencapai Pancamajjhanakusalakriya-citta  
KILESE SAMETITI ; SAMATHO

Bagi mereka yang melaksanakan maditasi samatha bhavana, pada saat itu Mahakusala-cittupada timbul terus menerus, jika orang itu adalah Tihetuka-Puggala dan berusaha dengan secukupnya, ia akan mampu dan berhasil menjadi Jhanalabhi-Puggala, yaitu Rupavacara-pathamajjhanakusala timbul. Dalam Mahakusala-cittupada dan Pathamajjhanakusala-cittupada ini EKAGGATA-CETASIKA menjadi pemimpin.

Dengan adanya pengertian Ekaggata-Cetasika inilah timbul kalimat bahasa PALI yang berbunyi 'KILESE SAMETITI ; SAMATHO

Yang dimaksud THETUKA-PUGALA, adalah;

Mahluk yang dilahirkan dengan kekuatan alobha(tidak tamak) adosa(tidak benci), dan amoho(tidak bodoh)

Jika seseorang dilahirkan dengan kekuatan alobha, adosa, dan amoha. Ia disebut Tihetuka-Puggala Dan mampu mencapai jhana dalam kehidupan sekarang, Jika dia melaksanakan samatha Bhavana. Dan mampu menjadi Aria Puggala jika dia melaksanakan Vipassana-bhavana

Yang dimaksud JHANALABHI-PUGGALA, adalah

Meditasiawan yang melaksanakan samatha bhavana sehingga mendapatkan Jhana, dan mahir dalam Jhana, artinya kapanpun ia bisa memasuki Jhana dan bisa keluar dari Jhana setiap saat.

CITTAM SAMETITI ; samatho

Bagi mereka(yang mulia metator) yang telah menjadi Arahata, kemudian berbalik melaksanakan Samatha-Bhavana supaya mendapatkan Lokiya-Jhanna, pada saat itu dalam meditasi Mahakriya-cittupada timbul terus-menerus sehingga mencapai Jhanna-Puggala, yaitu Rupavacara-pathamajjhana-kriya-cittupada timbul

Mahakriya-cittupada dan Pathamajhannakriya-cittupada ini tidak dapat membasmi kilesa dan nivarana.

Dalam Mahakriya-cittupada dan Pathamajhannakriya-cittupada ini, EKAGGATA-CETASIKA menjadi Pemimpin.

Dengan adanya pengertian Ekaggata-Cetasika inilah timbul bahasa Pali yang berbunyi

CITTAM SAMETITI ; SAMATHO

VITAKKADI OLARIKADHAMME SAMETITI ; SAMATHO

Orang awam, Sekkha-Puggala dan Asekha-Puggala yang menjadi Pathamajhannalabhi-Puggala, bila melanjutkan melaksanakan Samath-Bhavana, Jhanna tingkat atas ada Dutiyajhannakusala-kriya dan lain-lain timbul menurut tingkatan

Dutiyajjhanna-cittupada yang menjadi kusala-kriya dan lain-lain, tidak usah lagi membasmi dan menenangkan kilesa nivarana

Bila jhana tersebut timbul membuat pikiran terkonsentrasi lebih kuat menurut tingkatan, berikut dengan meninggalkan jhana yang kasar yaitu VITAKA dan lain-lain, yaitu Dutiyajjhana meninggalkan Vitakka, Tatiyajjhana meninggalkan Vicara, Catutthajjhana meninggalkan piti, Pancamajjhana meninggalkan sukkha.

Dalam Dutiyajjhana-kusala-kriya-cittupada ini timbul, ada EKAGGATA-CETASIKA yang menjadi pemimpin,

Dengan tercapainya EKAGGATA-CETASIKA inilah sehingga timbul kalimat bahasa Pali yang berbunyi

VITAKKADI OLARIKADHAMME SAMETITI ; SAMATHO

SAMATHA ada dua macam, yaitu;

PARITTA-SAMATHA; bagi mereka yang melaksanakan samatha-bhavana tetapi belum mencapai Appana-Bhavana, disebut Paritta-Samatha.

Sebab pada saat itu yang ada hanya Mahakusala atau Mahakriya-JAVANA, yang timbul dan jhana yang ada pada saat itu mempunyai kekuatan yang lemah.

MAHAGGATA-SAMATHA ; bagi mereka yang melaksanakan Samath-Bhavana dan telah mencapai Appana-Bhavana yaitu Mahaggata-Jhana, disebut Mahaggata-Samatha

Sebab pada saat itu Mahaggatakusala telah timbul dan dapat dicapai atau mencapai Mahaggatakriya JAVANA

TELAH TIMBUL, dan jhana yang dihasilkan pada saat dicapai, mempunyai kekuatan yang sangat besar dan mampu, dapat mengkonsentrasikan pada objek meditasi dengan kuat.

JHANA, berate kesadaran/pikiran yang melekat kuat dalam objek Kammatthana(Meditasi), yaitu kesadaran/pikiran terkonsentrasi pada objek meditasi yang dipilih dengan ke kuatn Appana-Samadhi, samadi disini meninggalkan istilah meditasi, karena pikiran telah terkonsentrasi kuat pada objek meditasi, maka kata Samadhi mengambil alih istilah meditasi yang kita lakukan,

Appana-Samadhi adalah konsentrasi yang pandai/ahli yaitu kesadaran pikiran terkonsentrasi pada objek dengan kuat

8 Tingkat Jhana

1 Pathama-Jhana

2 Dutiya-Jhana

3 Tatiya-Jhana

4 Catuttha-Jhana

5 Akasanancayatana-Jhana

6 Vinnanancayatana-Jhana

7 Akincannayatana-Jhana

8 Nevasannanasayatana-Jhana

40 objek pokok meditasi

A Kasina 10 (10 wujud benda)

B Asubha 10 (10 wujud kotoran)

C Anussati 10 (10 macam perenungan)

D Appamanna 4(4 keadaan yang tidak terbatas)

E Aharepatikusallasanna 1 (1 perenungan terhadap makanan memjijikan)

F Catudhatuvavatthana 1 (1 analisa terhadap 4 unsur)

G Arupa 4 (4 perenungan tanpa materi)

Nb, detailnya dapat saya berikan jika ada yang tertarik dengan objek tertentu

6 CARITA,

yaitu 6 macam perilaku yang dikaitkan dengan kecocokan objek meditasi

Ini tidak saya uraikan karena sebaiknya minta objek meditasi pada yang ahli dan mempunyai otoritas yaitu "Bikkhu"

Masing masing CARITA ini secara garis besar mempunyai kecocokan tertentu terhadap objek meditasi.

BHAVANA ada 3 tingkatan

1 PARIKAMMA-BHAVANA, pengembangan bathin tingkat pendahuluan

2 UPACARA-BHAVANA, pengembangan bathin tingkat penghampiran

3 APPANA-BHAVANA, pengembangan bathin tingkat terkonsentrasi dengan kuat

Untuk mencapai Parikamma-Bhavana objek apakah yang harus diambil dalam melaksanakan meditasi Samatha-Bhavana. Semua objek(40 objek) dapat menghasilkan Parikamma-Bhavana

Untuk mencapai Upacara-Bhavana, objek meditasi yang dapat menghasilkannya yaitu

8 Anussati (buddhanussati, s.d Devanussati)

Aharepatikusallasanna1 dan catudhatuvavatthana

Untuk mencapai Appana-Bhavana, objek meditasi yang dapat menghasilkannya

'10 objek kasina, 10 objek Asubha, 10 Kayagatasati, anapanasati, 4 Appamanna, dan 4 Arupa

Untuk jhana 5-8, sesuai objek masing-masing

Mari kita masuk pada pencapaian jika teman teman sedhamma telah melaksanakan meditasi samatha dan cukup lama serta kira-kira mendapatkan gambaran pencapaian .

Ada di mana kira-kira tingkatan dan pencapaian meditasi kita dari tingkat awal hingga tercapai pemusatan pikiran

Ada 3 NIMITTA atau gambaran bathin saat kita melaksanakan meditasi Samatha-Bhavana

Yang pertama pada tingkatan PARIKAMMA-NIMITTA, Gambaran bathin permulaan, yaitu suatu objek yang kita pilih dalam meditasi kita, contoh jika memilih objek kasina warna merah misalnya,

kemudian objek tersebut dibayangkan dalam pikiran, dan masih dalam kondisi tidak terlihat dengan jelas dan tetap.

UGGAHA-NIMITTA, gambaran bathin mencapai, yaitu objek meditasi yang kita ambil untuk meditasi, objek tersebut sudah melekat dalam pikiran, sebagai contoh kasina warna merah tsb. Terlihat dengan jelas dan tetap

PATIBHAGA-NIMITTA, gambaran bathin berlawanan, di sini penguasaan penuh terhadap objek dicapai, objek meditasi yang diambil telah melekat pada pikiran, objek yang diambil terlihat dengan nyata, tetap dan jernih (jika mengambil kasina warna sebagai contoh) terbebas dari gangguan, dan objek tersebut dapat dibesarkan dan dicecilkan dalam pikiran kita, biasanya jika mengambil kasina warna ada wadah kasina tsb yang kita ambil dalam ukuran tertentu, ukuran kasina tersebut itulah yang kita proyeksikan membesar dan mengecil sesuai keinginan kita.

Nah objek-objek apa yang cocok untuk 3 gambaran bathin(NIMITTA)

Untuk mencapai Parikamma-Nimitta dan Uggaha-Nimitta, seluruh objek meditasi yang 40 dapat menghasilkan kedua pencapaian meditative di atas, tetapi untuk pencapaian ke tiga

Yaitu;

Patibhaga-Nimitta tidak semua objek dapat menghasilkan pencapaian ke 3, yaitu Patibhaga-Nimitta, kebanyakan yogi banyak yang keliru disini, sehingga kadang-kadang pencapaian meditasi seakan-akan mentok, padahal objek meditasinya kurang cocok untuk mencapai pemusatan pikiran/pencerapan secara mendalam.

Apa saja objek yang bias menghasilkan tingkat ke 3 atau Patibhaga-Nimitta, ada 22 objek dari 40, yang dianggap sesuai untuk pencapaian, tingkat ini, apa saja

10 Kasina, 10 Asubha, 1 Kayagatasati, dan 1 anapanasati

Pada saat yogi mencapai tahap Uggaha-Nimitta, dia harus mengubah objek meditasinya ke 22 objek yang dapat menghasilkan level 3 Nimitta, banyak para yogi yang tidak mendapat bimbingan tidak menyadari hal ini, kalau halangnya sudah mahir dengan objek yang dipakai 2 tahap sebelumnya dan susah menentukan apa yang dipilih untuk meningkatkan pencapaian meditasi, disitulah seorang guru yang mahir dan sudah mempraktekan Samatha di butuhkan,

Kebanyakan para yogi pemula terpaku pada teori, dan malas belajar pada guru meditasi, jika anda bercita-cita agar meditasinya maju dalam pencapaian inilah saatnya pergi ke Vihara dan bertanya pada para bhanthe,

Agar mendapat bimbingan guru yang pantas, jangan membaca teori atau bertanya pada orang yang belum pernah praktek, atau malah pencapaiannya dibawah orang yang bertanya?

Ada bhikkhu yang spesialisasinya meditasi dan ditunjuk oleh Sanggha yang akan membantu, jadi para yogi ayo ke vihara dan berlatih meditasi, agar tidak mandek pencapaiannya

Tambahan pada pencapaian Parikamma-Nimitta objek yang para yogi lihat dengan mata merupakan Paccuppanna-Rupa-Rammana (objek bentuk yang sekarang/pada saat ini)

Sedangkan pada level Uggaha-Nimitta dan Patibhaga-Nimitta objek meditasi yang dilihat dengan batin dan merupakan Atita-Rupa-Rammana (objek bentuk yang lalu)

PERBEDAANYA adalah Rupa-Rammana (objek bentuk) yang menjadi Uggaha-Nimitta itu mempunyai sifat yang sama dengan objek permulaan, sedangkan Rupa-Rammana (objek bentuk) pada Patibhaga-Nimitta tidak sama dengan objek permulaan, karena Rupa-Rammana pada level ini lebih jelas, jernih dan sangat jelas dilihat oleh bathin kita, seperti penglihatan mata yang baik yang dapat mengenali bentuk dengan segala sudut pandang.

Sampai di sini para Yogi dapat melanjutkan sendiri tahapan-tahapan meditasinya, biasanya setelah pencapaian

Patibhaga-Nimitta saya mengklasifikasikan yogi tersebut sebagai "mahir" tinggal seberapa rajin, dan yakin akan pencapaiannya tergantung saddha, dan Viriya

Yogi ini kita sebut saja melakukan Samadhi, dalam literature Buddha;

Sila, Samadhi, Panna,

Maka jangan lupa menyempurnakan pancasila buddhis, agar samadhinya maju, dan mudah mudahan melakukan VIPASSANA Bhavana, agar pannya juga ikut berkembang, sila

samadhi

panna (maaf "n" disini mesti ny saya tidak bisa attach tulisan pali)

maka up/upasika setelah mempraktekan sila sebagai dasar diharapkan dapat bermeditasi/samadi

saya setuju meditasi untuk olah bathin, bagaimana cara bathin/pikiran bekerja

dapat di selami dalam samantha bhavana, setelah mengerti cara bekerja pikiran kita dapat mengarahkan fikiran/bathin kita ke hal-hal yang baik

jika mempraktekan samantha bhavana, lewat konsentrasi fikiran bentukan-bentukan fikiran dikenali, dan dapat ditekan untuk pencapaian-pencapaian tingkat konsentrasi tertentu.  
adapun meditasi biasa dikaitkan dengan vipasana bhavana (pandangan terang) ini berfungsi untuk mengenali dan memotong bentuk-bentuk fikiran jelek (kilesa)  
saya lebih banyak praktek samantha dan hanya sedikit vipasana jadi untuk vipasana, saya tidak berani cerita lebih banyak, karena bagi saya vipasana lebih berat  
samadhi menurut saya samantha bhavana (fokus ke satu titik)  
meditasi menurut saya vipasana bhavana  
sebaiknya bagi saudara yang mempraktekan Vipasana Bhavana, samantha dahulu sampai dicapai "ketenangan badan jasmani" kalo tidak (menurut saya pribadi) susah untuk mengetahui bentuk fikiran sementara penderitaan fisik belum bisa diatasi.  
manfaat meditasi secara umum kita lebih bisa mengendalikan fikiran kita tergantung tingkat pencapaian masing-masing,  
jika saja sudah bisa mencapai penanggulangan fikiran untuk tingkat dasar saja  
perubahan yang dirasakan sangat signifikan dan bahagianya minta ampun  
jadi teman-teman mari ber meditasi/samadi  
semoga semua berkembang dalam buddha dhamma  
sebelum bermeditasi saya sarankan bertanya kepada bhante, atau baca sutta tentang samadhi  
banyak sang buddha menjelaskan cara-cara meditasi, tapi bagi beginner sebaiknya ikutan di vihara dulu, agar sesat dalam meditasi dapat di hindari, lagian kalau tidak ada pembimbing lama jadinya (try and error)